

11. juli 2018

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Officielle anbefalinger og kostråd – ja tak

Sundhedsdebatten fortsætter, og der stilles hele tiden spørgsmålstejn til, hvad der er sundt eller usundt. Landbrug & Fødevarer har derfor undersøgt danskernes holdning til De officielle Kostråd, som hovedparten af den danske befolkning med fordel kan efterleve.

Highlights:

- Analysen viser, at relativt mange danskere synes, det er vigtigt at De officielle Kostråd eksisterer, færre tror dog, at man kan regne med dem, mens få faktisk kender dem.
 - 29 pct. af befolkningen kender De Officielle Kostråd godt eller meget godt. Der er flere kvinder end mænd, som svarer, at de kender De Officielle Kostråd 'godt' eller 'meget godt'.
 - 61 pct. af befolkningen er enige eller meget enige i, at det er vigtigt at myndighederne har anbefalinger og kostråd. Især kvinder og yngre danskere mener, at det er vigtigt, at der er officielle anbefalinger og kostråd.
 - 51 pct. af befolkningen er enige eller meget enige i, at man kan regne med rigtigheden af De Officielle Kostråd.
- Trods det, at mange ikke er enige i, at man kan regne med rigtigheden, bakker mange danskere dog alligevel op om de forskellige budskaber i De Officielle Kostråd. Det gør de ved at erklære sig enige i de forskellige anbefalinger, som kostrådene består af.
- Knap fire ud af ti kender til, at der findes supplerende kostråd for personer over 65 år. Blandt aldersgruppen 60-70 år er det 42 pct., der svarer 'ved ikke'.
- Med tilslutning fra befolkningen om, at myndighederne har anbefalinger og kostråd, kombineret med opbakningen til de forskellige budskaber i De officielle Kostråd, er der et potentiale for at få udbredt kendskabet til dem yderligere.

Sundhed er populært at diskutere

Sundhed er populært at diskutere. Hvad er sundt? Hvad er usundt? Og hvad er egentlig rigtigt at gøre, hvis man gerne vil leve sundere? Analyser peger på, at internettets udbredelse har ført til en voksende forvirring blandt forbrugere. Via søgemaskiner kan man finde viden og holdninger om sundhed, der ikke nødvendigvis er baseret på videnskabelig evidens og måske er i direkte

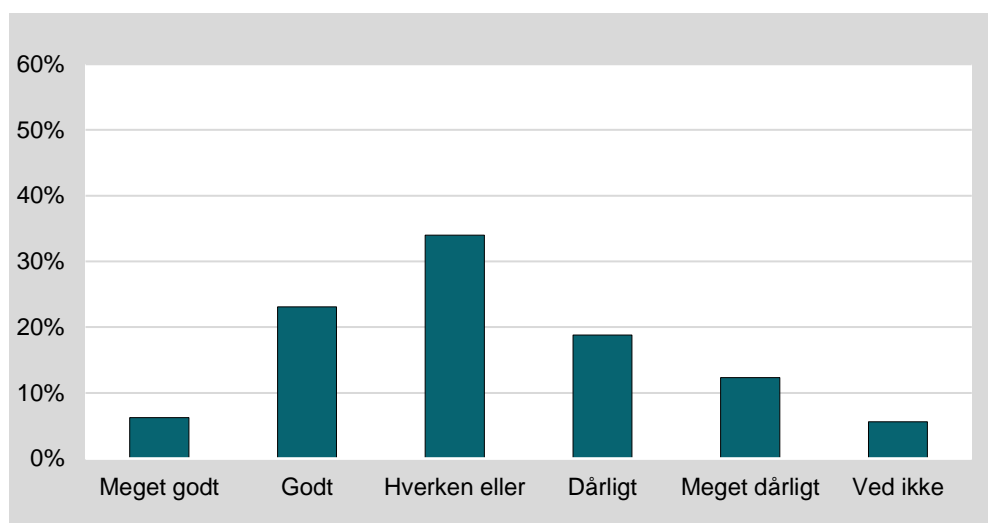
modstrid med officielle anbefalinger. Resultatet kan være, at man bliver mere usikker på, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til sundhed, og måske i sidste ende ender med at træffe nogle dårlige livsstilsvalg.

I en verden hvor 'alle' har hver sin holdning til, hvad der er sundt og usundt, er det derfor interessant at kende danskernes kendskab og holdninger til De Officielle Kostråd, som er de officielle råd til en sund livsstil, som hovedparten af den danske befolkning med fordel kan leve efter. Kostrådene er bygget op således, at lever man efter dem, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft mindskes. Men mener danskerne, at det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd? Og oplever danskerne, at man kan regne med, at de anbefalinger, der findes, nu også er rigtige? Det har Landbrug & Fødevarer spurgt om i en ny undersøgelse.

Færre end hver tredje kender De officielle Kostråd godt

Det er relativt få, som direkte adspurgt svarer, at de kender De officielle Kostråd 'godt' eller 'meget godt'. Konkret angiver 29 pct. af befolkningen, at de kender De officielle Kostråd godt eller meget godt, mens der omvendt er en tredjedel, der svarer 'hverken/eller' og knap en tredjedel, der svarer, at de kender dem 'dårligt' eller 'meget dårligt'.

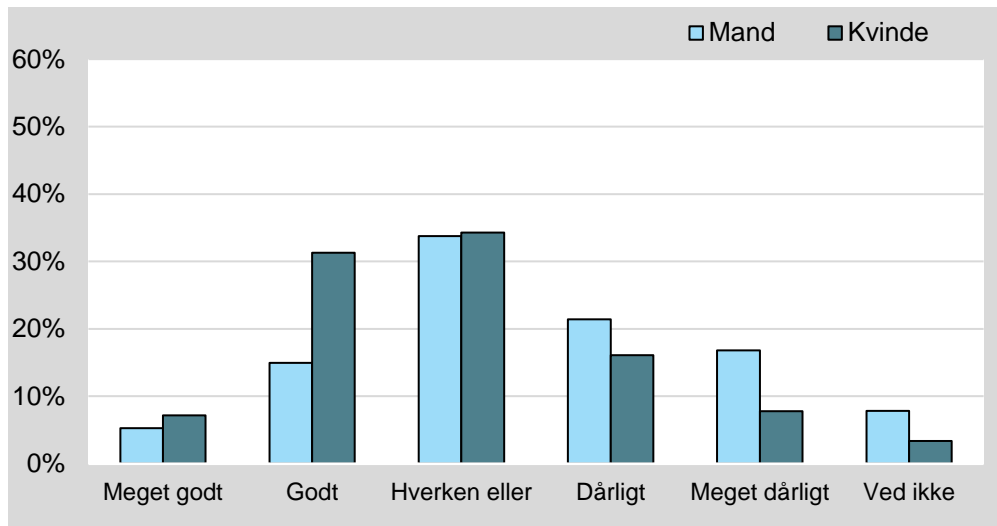
Figur 1:
Fødevestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd, som bygger på forskning og tager højde for sammenhængen mellem mad og sundhed. Hvor godt, synes du selv, at du kender De officielle kostråd?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013. Spørgsmål: Fødevestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd, som bygger på forskning og tager højde for sammenhængen mellem mad og sundhed. Hvor godt, synes du selv, at du kender De officielle kostråd?

Det er især kvinder, som svarer, at de kender De officielle Kostråd godt. Blandt kvinder er det hele 38 pct., der siger, at de kender De officielle Kostråd 'godt' eller 'meget godt', mens det samme gælder for 20 pct. blandt mændene. Omvendt er der flere mænd end kvinder, som siger, de kender dem 'dårligt' eller 'meget dårligt'. Konkret er det hele 38 pct. blandt mænd, der svarer, at de kender De officielle Kostråd 'dårligt' eller 'meget dårligt', mens det samme kun gælder 24 pct. blandt kvinderne.

Figur 2:
 Hvor godt, synes du selv, at du kender De officielle kostråd?
 Fordelt på mænd og kvinder

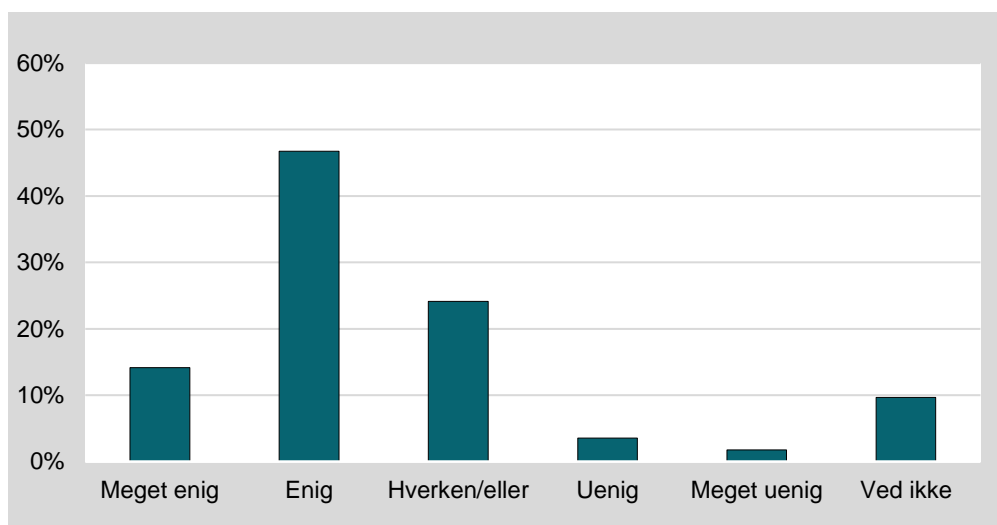


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013, Mænd 510, Kvinder 503. Spørgsmål: Fødevarestyrelsen har formuleret 10 officielle kostråd, som bygger på forskning og tager højde for sammenhængen mellem mad og sundhed. Hvor godt, synes du selv, at du kender De officielle kostråd?

Det er vigtigt, at myndighederne har kostråd

Analysen viser dog samtidig, at hovedparten støtter op om, at myndighederne har anbefalinger og kostråd. 61 pct. af befolkningen er enige eller meget enige i, at det er vigtigt at myndighederne har anbefalinger og kostråd. Omvendt er der kun 5 pct. som er uenige eller meget uenige i netop det.

Figur 3:
 Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd

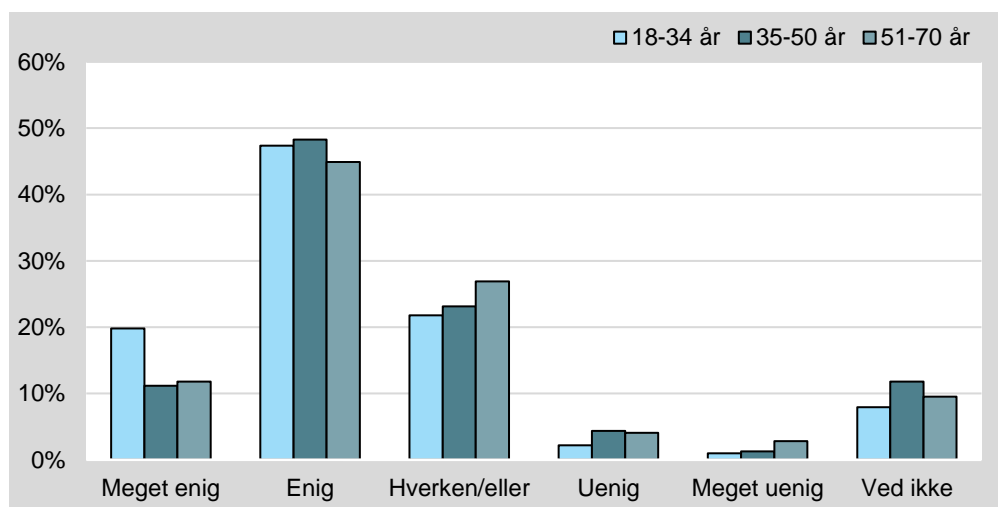


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013. Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn "Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd".

Også her ser vi en forskel på, hvordan mænd og kvinder forholder sig. Det er især kvinder, som synes det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd. 65 pct. blandt kvinder er netop enige eller meget enige i, at det er vigtigt, at der er anbefalinger og kostråd, mens det blandt mænd er 57 pct. Der er samtidig flere mænd end kvinder, som ikke ved, om de er enige i det eller ej. Konkret siger 12 pct. af mændene dette, mens det blandt kvinder er 7 pct.

Ser vi nærmere på forskellige aldersgrupper, bliver det tydeligt, at det især er yngre danskere ml. 18-34 år, der er meget enige i, at det er vigtigt, at myndighederne har officielle anbefalinger og kostråd. Hvor hver femte i alderen 18-34 år er 'meget enige', gælder det blot hver tiende blandt danskere på 35 år eller derover.

Figur 4:
Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd. Fordelt på alder.

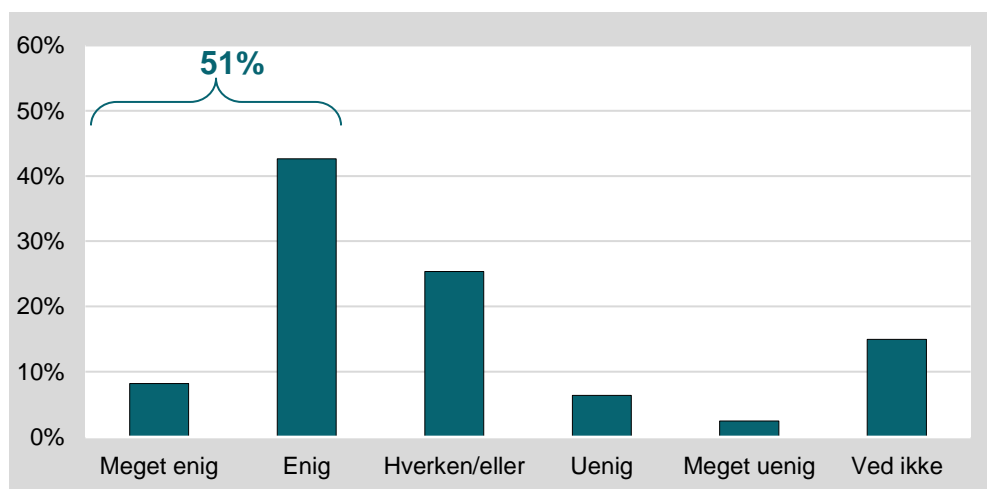


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013, 18-34 år 327, 35-50 år 298, 51-70 år 388. Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn "Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd".

Kun halvdelen stoler på rigtigheden af De officielle Kostråd

En ting er, hvorvidt danskerne mener, myndighederne bør have anbefalinger og kostråd, en anden er, hvor rigtige, De officielle Kostråd opleves at være. Her ser vi, at det er halvdelen, som mener, at man så også kan regne med rigtigheden af dem i deres nuværende form. Det er således en mindre andel end de, der mener, at det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd. Konkret er det 51 pct. af befolkningen, som er enige eller meget enige i, at man kan regne med rigtigheden af De officielle Kostråd. Den anden halvdel fordeler sig ud på, at hver fjerde svarer 'hverken / eller', 9 pct. er 'uenige' eller 'meget uenige' i, at man kan regne med rigtigheden, mens en relativ stor andel på 15 pct. svarer 'ved ikke'.

Figur 5:
Man kan regne med rigtigheden af De officielle Kostråd



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013. Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn "Man kan regne med rigtigheden af De officielle Kostråd"

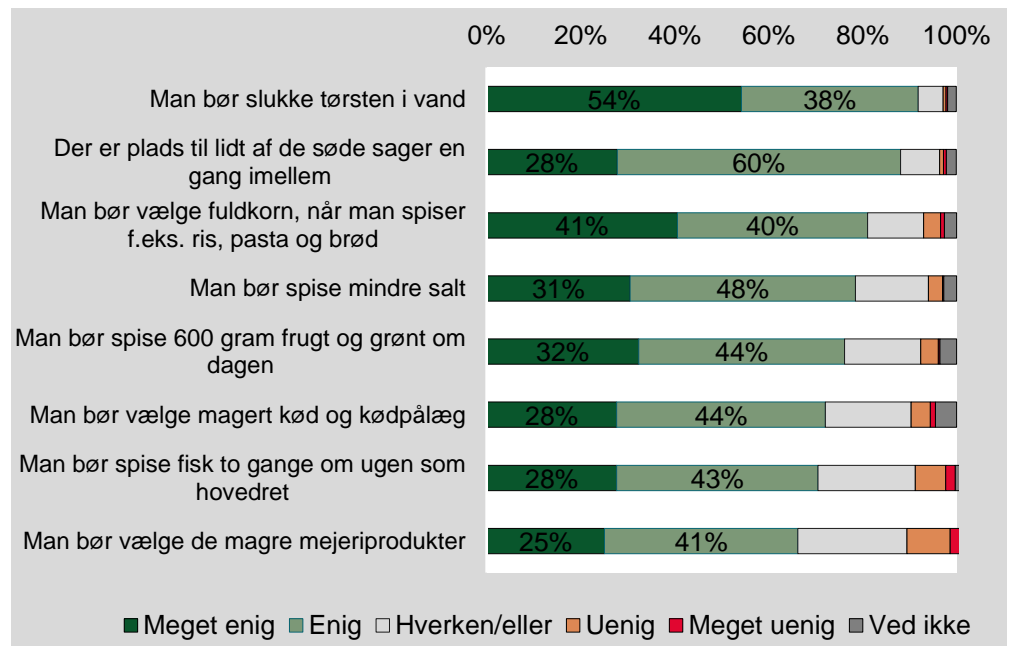
Landbrug & Fødevarer har også i maj 2017 spurgt danskerne, om man efter deres opfattelse kan regne med rigtigheden af De officielle Kostråd. Her svarer 49 pct., at de var enige eller helt enige i dette. Selv om det i år er en lidt større andel, der erklærer sig enige eller helt enige, er forskellen på de 2 pct.-point dog stadig så lille, at der kan være tale om tilfældigheder. Man kan derfor konstatere, at tilliden til De officielle Kostråd er den samme som for et år siden.

Danskerne støtter op om retningslinjerne i De officielle Kostråd

Før danskerne i undersøgelsen blev spurgt om kendskab og holdning til De officielle Kostråd, blev de bedt om at tage stilling til de konkrete anbefalinger, som myndighederne har – uden at tippe dem om, at det er disse retningslinjer, som De officielle Kostråd bl.a. handler om. Her er størstedelen meget enige eller enige i udsagnene.

Det udsagn, som flest danskere er meget enige eller enige i er, at man bør slukke tørsten i vand. Konkret mener 92 pct. af befolkningen, at man bør gøre det. At søde sager er populært, kommer også til udtryk i andelen, som er enige i, at der er plads til lidt af de søde sager en gang imellem. 88 pct. af befolkningen er meget enige eller enige i, at der plads til søde sager en gang imellem. Omvendt er det – relativt set – kun 66 pct., der er enige i, at man bør vælge de magre mejeriprodukter.

Figur 6:
I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn?



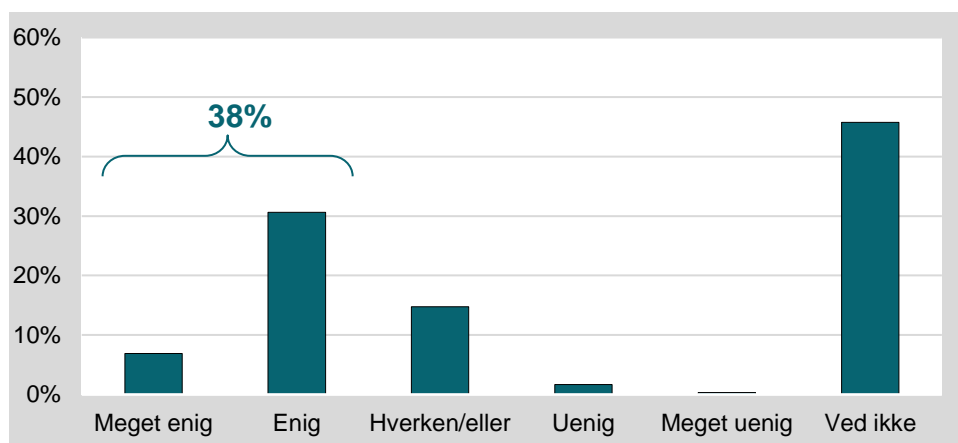
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013. Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn?

Selv om halvdelen af danskerne direkte adspurgt tvivler på rigtigheden af De officielle Kostråd, kan man således konstatere, at der i stor udstrækning er bred opbakning til de forskellige budskaber, som De officielle Kostråd står for. Det betyder dog netop ikke nødvendigvis, at danskerne bakker om De officielle Kostråd i deres helhed, blot at de forskellige budskaber hver for sig får tilslutning blandt minimum 66 pct.

Kun knap fire ud af ti ved, at der findes supplerende kostråd til ældre

For mange danskere sker der et fald i aktivitetsniveauet med alderen. Dette betyder, at der også sker et fald i energibehovet og – for nogle – også et fald i appetitten. Derfor har Fødevarerstyrelsen udarbejdet nogle supplerende kostråd for danskere over 65 år, der handler om, at man med de mindre portioner skal sørge for at få samme mængder protein, vitaminer og mineraler som altid, så kroppen kan bevare sin styrke, funktionalitet og sundhed i længst mulig tid. Landbrug & Fødevarer har i undersøgelsen undersøgt danskernes kendskab til de supplerende kostråd for danskere over 65 år. Konkret er de blevet spurgt, hvorvidt de er enige eller uenige i, at 'der findes supplerende kostråd for mennesker over 65 år'. Hertil svarer 38 pct., at de er enige i dette, mens 15 pct. svarer 'hverken/eller' og knap halvdelen – 46 pct. – svarer 'ved ikke'.

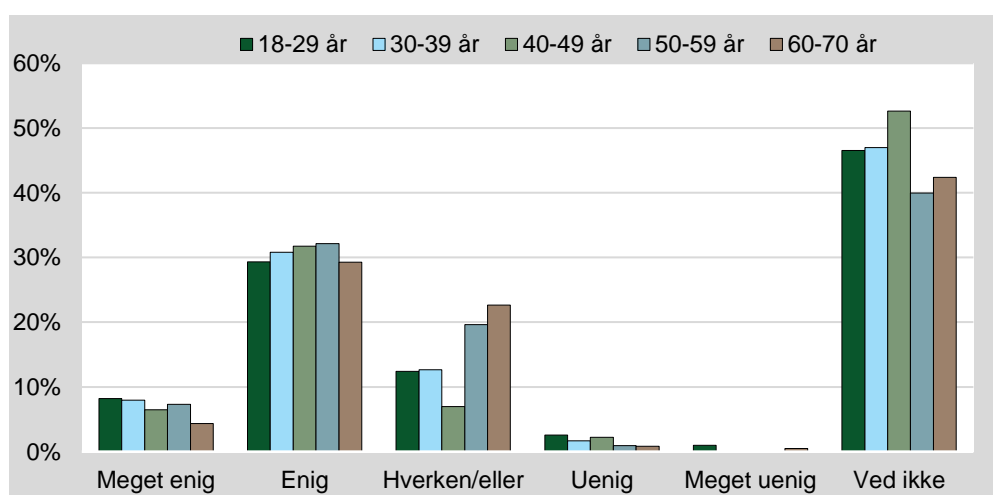
Figur 7:
"Der findes
supplerende officielle
kostråd for mennesker
over 65 år"



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2018, base 1013. Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn "Der findes supplerende officielle kostråd for mennesker over 65 år"?

På trods af, at det er blandt danskere i alderen 60-70 år og opefter, at vi finder målgruppen for de supplerende råd til De officielle Kostråd, er kendskabet til dem ikke højere i denne gruppe sammenlignet med andre aldersgrupper. Knap hver fjerde blandt danskere i alderen 60-70 år svarer 'hverken/eller', mens 42 pct. svarer 'ved ikke'.

Figur 8:
"Der findes
supplerende officielle
kostråd for mennesker
over 65 år." Fordelt på
aldersgrupper



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2018, base 1013, 18-29 år (237), 30-39 år (176), 40-49 år (204), 50-59 år (202), 60-70 år (194). Spørgsmål: Spørgsmål: I hvor høj grad er du enig eller uenig i nedenstående udsagn "Der findes supplerende kostråd for mennesker over 65 år".

Potentiale for at fortælle mere om De officielle Kostråd

I en verden hvor sundhedsdebatten raser derudaf, er det måske endnu vigtigere end tidligere at have nogle officielle retningslinjer for, hvad der er sundt og usundt. De officielle kostråd er her myndighedernes råd til en sund livsstil, som hovedparten af den danske befolkning med fordel kan leve efter. Følger man principperne i de ti kostråd, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, samtidig med at risikoen for vægtøgning og livsstilssygdomme mindskes.

Landbrug & Fødevarers nye undersøgelse viser, at danskerne bakker op om, at myndighederne har råd og anbefalinger til en sund livsstil. Det er dog færre end hver tredje, der selv mener, at de har et godt kendskab til De officielle Kostråd. Blot halvdelen mener, at man kan regne med rigtigheden af De officielle Kostråd, på trods af dette bakker en stor del af danskerne dog op om de forskellige budskaber i De officielle Kostråd – når de vises for sig selv uafhængig af kontekst. Det tyder på, at trods et lavt kendskab til De officielle Kostråd og en grundlæggende tilbageholdenhed blandt halvdelen ift. at stole på rigtigheden, er størstedelen af danskerne enige i de forskellige principper, som kostrådene er bygget op omkring.

Med det in mente er der potentiale for at få udbredt De officielle Kostråd endnu mere blandt danskerne. Officielle råd og anbefalinger bydes velkomment – og i lyset af allestedsværende diskussion af sundhedsbegrebet er det måske mere nødvendigt end nogensinde, at der findes officielle rettesnore til en sund livsstil (og at kendskabet hertil øges). Det kan dog anbefales, at der arbejdes mere på at fastholde og også gerne øge tilliden til De officielle Kostråd, så flere danskere på sigt erklærer sig enige i, at man kan stole på rigtigheden af De officielle Kostråd.

Om analysen:

Analysen er baseret på data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1013 repræsentativt udvalgte danskere i perioden maj 2018.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Nina Preus
Marianne Gregersen

3339 4374 npre@lf.dk
3339 4677 mgr@lf.dk